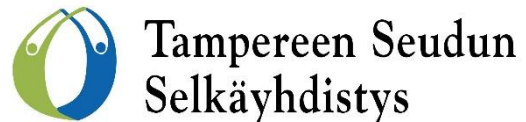


Selkäryhmä
Kuuselan lähitori, Härmäläsali
Nuolialantie 46
33900 Tampere



Tampereen Seudun
Selkäyhdistys

[KOTISIVU: tamselka.fi](http://KOTISIVU:tamselka.fi)



OK-opintokeskus

Tervetuloa!

Selkäryhmä sopii miehille ja naisille. Selkäryhmässä tehdään pääasiassa selän hyvinvointia tukevia lihaskunto-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoitteita, joiden lisäksi venytellään kireimpiä lihasryhmiä ja rentoudutaan. Tunnilla saat tehdä omaan tahtiin harjoitteita. Tunnin tarkoituksena on opastaa sinut tuntemaan oma kehoasi sekä antamaan avaimia voimaan paremmin.

Ajalla:	6.9 - 13.12.2023
Ohjaaja:	Teija Lempinen Fysioterapeutti
Yhteyshenkilö:	Teija Lempinen
S-posti:	teijaiiris.lempinen@gmail.com
Puhelin:	040 703 0062
Keskiviikko	klo 18.45 - 19.45
Syyskausi	15 kertaa x 60 min.
Kausihinta jäsenille	68,00 € (à 4,50 €)
Ei jäsenhinta	78,00 €
Maksuviite:	1889



Kausimaksu suoritetaan yhdistyksen pankkitilille, numeroon: **FI 38 5730 0820 0958 63**

Käytä maksaessasi liikuntaryhmän viitenumeroa, jonka löydät ryhmän lisätiedoista.

Kausimaksun voit hoitaa myös suoralla sähköisellä, **ePassi –verkkomaksulla**.

Käyttäessäsi ePassi – verkkomaksua, muista aina mainita: liikuntaryhmän nimi ja maksuviitenumero.

Kauden maksutapahtumat hoidat sujuvasti **Edenred –mobiilimaksulla**.

Maksaessasi Edenred –mobiilimaksulla, muista aina mainita: liikuntaryhmän nimi ja maksuviitenumero.

Lisätiedot rahastonhoitaja: Raija Salomaa, raija.salomaa@kotiposti.net tai tekstiviestillä: 0400 76 76 52

Käytä maksaessa liikuntaryhmän viitenumeroa, jonka löydät ryhmän lisätiedoista.

Äkillisen sairastumisen tai muun esteen vuoksi johtuvan ryhmästä poissaolon voit korvata käymällä toisessa, hinnaltaan samanarvoisessa liikuntaryhmässä.